

# RIABILITAZIONE del PAVIMENTO PELVICO

## Cos'è il pavimento pelvico e a cosa serve?

È l'insieme di muscoli, membrane e strutture legamentose che si estende dalla sinfisi pubica al coccige, chiudendo in basso la cavità addomino-pelvica, circondando e sostenendo l'uretra, la vescica e la vagina fino all'apparato ano-rettale.

Ha la funzione di dare sostegno agli organi pelvici e di mantenere la continenza urinaria e ano-rettale e di espulsione del feto durante il parto.



## Cos'è la riabilitazione del pavimento pelvico o rieducazione perineale?

È un affermato approccio a molteplici disfunzioni uro-ginecologiche, fra cui le più comuni sono l'incontinenza urinaria e fecale ed il prolasso uro-genitale.

## A chi è destinata?

È rivolta prevalentemente alle donne poiché i casi di disfunzione perineale sono spesso legati alla menopausa o al post-partum, ovvero quei momenti critici che insieme ad altri fattori come ad esempio il sovrappeso e la tosse cronica, possono contribuire ad indebo-

lire il pavimento pelvico. Ne possono inoltre beneficiare anche gli uomini che soffrono di incontinenza urinaria e di deficit erettile in seguito a una prostatectomia.

### **In sintesi:**

- PREVENZIONE nel POST-PARTUM
- INCONTINENZA URINARIA E/O FECALE, intesa come perdita involontaria, urgenza ad urinare, necessità di urinare spesso anche se in assenza di infezioni urinarie, difficoltà a svuotare spesso la vescica
- PROLASSO UROGENITALE o senso di peso vescicale o anale
- DOLORE PERINEALE, anche POST-PARTUM causato da lacerazione o episiotomia
- Prima e dopo CHIRURGIA PELVICA
- DEFICIT DELLA SESSUALITÀ

### **In cosa consiste questo approccio?**

- Presa di coscienza dell'area perineale
- Correzione di una eventuale alterazione della postura della colonna lombo-sacrale e del bacino
- Limitazione delle sinergie muscolari perineali, migliorando il reclutamento muscolare
- Miglioramento della continenza e la minzione
- Ripristino degli automatismi delle funzioni uro-ginecologiche.

### **Quali tecniche sono utilizzate?**

- Chinesiterapia pelvi-perineale: insieme di esercizi attivi e passivi che coinvolgono la muscolatura perineale, ma anche muscoli e articolazioni vicini ad essa; può essere eseguita anche internamente
- Biofeedback: apparecchiatura specifica che permette al paziente di prendere coscienza dell'area perineale e dell'attività muscolare correttamente eseguita
- Stimolazione elettrica funzionale: elettrostimolazione dei muscoli del pavimento pelvico.

## **CENTRO BARONCINI**

Via Carlo Cattaneo, 3 - 21018 Sesto Calende (VA)  
T. 0331 958570 - 0331 921345 • F. 0331 914949  
segreteria@centrobaroncini.it - www.centrobaroncini.it